

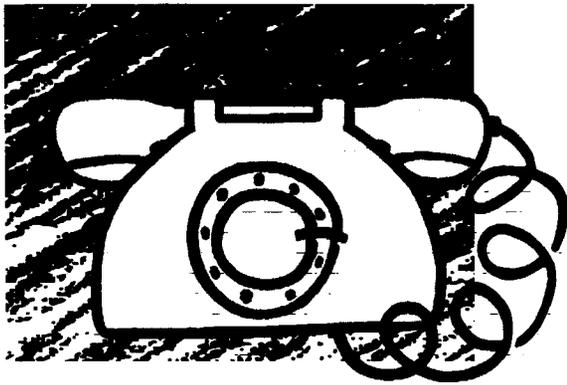
CALIFORNIA
SIDS
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME

MATERNAL AND CHILD HEALTH BRANCH
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

CALIFORNIA
SIDS
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME

MATERNAL AND CHILD HEALTH BRANCH
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

Síndrome de Muerte
Infantil Repentina



NUMEROS TELEFONICOS DE EMERGENCIA

Unidad de respuesta/paramédicos 911

Contacto en caso de emergencia.....

Otras personas que pueden ayudarle

(Su enfermera de salud pública le ayudará a encontrar estos números.
Anótelos en los siguientes espacios).

Departamento de enfermeras de
salud pública

Representante de licencias para
guarderías infantiles.....
(Oficina local del distrito de licencias
estatales para el cuidado de niños)

Organización local de padres de SIDS

Su agencia de licencias

LO QUE LAS
Guarderías Infantiles
Y OTRAS
Personas que Cuidan a Niños
DEBERÍAN SABER

Mientras el número de madres que trabajan fuera de la casa aumenta, hay más bebés que quedan al cuidado de guarderías infantiles y otras personas que cuidan a niños. Aquellos que se encargan de los bebés necesitan saber sobre el Síndrome de Muerte Infantil Repentina (conocido en inglés como SIDS) y lo que deben hacer en caso de que un incidente de SIDS ocurra. Es también importante mantenerse informado acerca de las prácticas de cuidado infantil recomendadas para reducir la posibilidad de que un bebé muera a causa de SIDS.

Este folleto fue creado para ayudarle a:

- Entender lo que es SIDS.
- Aprender formas que ayuden a reducir el riesgo de SIDS en los bebés a su cuidado.
- Saber qué hacer en caso de emergencia.
- Saber cómo ayudarse a sí mismo y a otras personas si un bebé muere de SIDS mientras está a su cargo.



Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch

California SIDS Program
5330 Primrose Drive, Suite 231
Fair Oaks, CA 95628-3542
1-800-369-7437--Dentro de California • (916) 536-0146
FAX (916) 536-0167 • E-mail: casidsprogram@sprintmail.com

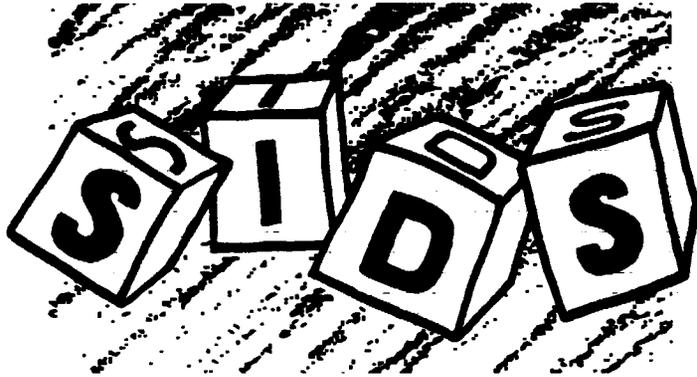
©2001 California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch

Prohibido imprimir o reproducir ninguna parte de este folleto sin el permiso de California SIDS Program.
Para obtener copias gratis dentro de California, llame a California SIDS Program.

¿QUE ES SIDS?

El Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SIDS), es la muerte inesperada y sin explicación de un bebé menor de un año. No existe ningún examen que pueda determinar cuáles bebés morirán de SIDS. La causa de muerte puede ser determinada solamente después de realizar una autopsia, una investigación del lugar de la muerte y revisar la historia del caso para eliminar otras posibles causas de muerte.

SIDS, también conocido como muerte de cuna, es la principal causa de muerte en los bebés de un mes de nacidos hasta un año de edad. En los Estados Unidos, SIDS es el causante de la muerte de un bebé cada tres horas del día y de la noche, siendo responsable por la muerte de miles de bebés cada año. Cientos de pequeños mueren anualmente en California a causa de SIDS.



DISFRUTE A LOS NIÑOS A SU CUIDADO

Recuerde, la mayoría de bebés que nacen, se mantienen saludables. No permita que el temor a SIDS opaque la felicidad que siente al cuidar a niños.

Para más información acerca de SIDS y/o para aprender más sobre las recomendaciones para reducir el riesgo de SIDS, comuníquese con su enfermera de salud pública o con el California Sudden Infant Death Syndrome Program.

California SIDS Program
5330 Primrose Drive, Suite 231
Fair Oaks, CA 95628-3542
1-800-369-7437—Dentro de California
(916) 536-0146 • FAX (916) 536-0167
Email: casidsprogram@sprintmail.com



SUS EMOCIONES... LO QUE VA A SENTIR

Es muy importante recordar que no se puede culpar a nadie por una muerte de SIDS. El SIDS no tiene ninguna relación con algo que usted hizo o dejó de hacer.

Usted se sorprenderá al ver la profundidad de sus sentimientos y la tristeza después de una muerte de SIDS. Es natural tener este sentimiento de pérdida. Su tristeza puede demostrarse en diferentes maneras:

- Culpabilidad
- Desconfianza de su propia habilidad para cuidar a niños
- Ataques de llanto y depresión
- Pérdida de sueño o del apetito
- Sobreprotección o impaciencia con los niños
- Enojo, aún con el bebé que murió
- Miedo a que vuelva a ocurrir otra muerte



APOYO PARA USTED Y SUS ASISTENTES

Cuando ocurre una muerte de SIDS, su enfermera de salud pública local estará dispuesta a contestar cualquier pregunta sobre SIDS y ofrecer apoyo y consejería para usted y sus asistentes, así como también para los padres de otros niños a su cuidado.

Además, muchas comunidades tienen un grupo de apoyo de SIDS, el cual también puede servir de ayuda. Otra guardería infantil que ha pasado por una muerte de SIDS y ha recibido entrenamiento como consejero, muchas veces está disponible para platicar con usted sobre sus sentimientos y reacciones a esta tragedia.

IMPORTANTES HECHOS ACERCA DE SIDS

- SIDS ocurre a familias de todo grupo social, económico y étnico.
- La mayoría de muertes de SIDS ocurren antes de los seis meses de edad. Más niños que niñas son víctimas y la mayoría ocurren durante los meses de otoño, invierno y a principios de la primavera.
- La muerte es repentina y no se puede prevenir. En la mayoría de los casos, el bebé parecía estar saludable.
- La muerte ocurre rápidamente mientras duerme. Los bebés no lloran o luchan al momento de la muerte causada por SIDS.
- Aunque nadie sabe exactamente lo que causa SIDS, los científicos sí saben que no es debido a asfixia, ahogo, escupido, vómito, vacunas o abuso infantil. SIDS no es contagioso.



LO QUE USTED PUEDE HACER

PARA REDUCIR EL RIESGO DE SIDS

Aunque no hay manera de predecir o prevenir SIDS, estudios realizados han demostrado que ciertas prácticas de cuidado infantil pueden ayudar a reducir el riesgo de que un bebé muera a causa de SIDS.

Como guardería infantil o persona que cuida a niños, usted puede ayudar a disminuir el riesgo de SIDS en los bebés de menos de un año siguiendo estas simples recomendaciones.

Posición para dormir

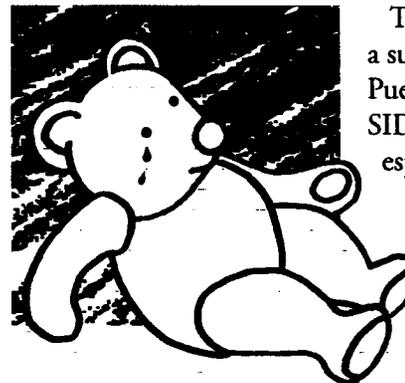
La posibilidad de que SIDS ocurra en una guardería infantil o a cargo de otra persona, es mayor cuando el bebé comienza a hacer la transición de la casa al cuidado de alguien más. Estudios indican que si los padres han puesto al bebé a dormir **boca arriba** y la guardería u otra persona pone a dormir al bebé **boca abajo**, hay mayor riesgo de SIDS en las primeras dos a tres semanas en la guardería o al cuidado de otra persona. Por esta razón, una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS, es poner a dormir al bebé **boca arriba**. Hágalo cada vez que ponga a dormir al bebé para una siesta o durante la noche.

Los bebés que se dan vuelta por sí solos no deben ser forzados a permanecer boca arriba, sino permitirles que tomen la posición que deseen mientras duermen. Si un bebé se queda dormido mientras juega boca abajo, voltéelo y póngalo boca arriba para que continúe descansando.

Mientras están despiertos, los bebés deberían estar en diferentes posiciones. Esto ayuda a que el bebé desarrolle sus músculos superiores y aprenda a tener el control necesario para un crecimiento y desarrollo normal. Esto también ayuda a mejorar la parte plana detrás de la cabeza que puede ocurrir en los bebés que están boca arriba por demasiado tiempo cuando están despiertos. Otra manera de reducir la parte plana de la cabeza es cambiar la dirección en la que el bebé se acuesta en la cuna, para que no esté siempre durmiendo sobre el mismo lado de su cabeza.



LO QUE DEBE DECIRLE A LOS OTROS NIÑOS



Tiene que contar al resto de los niños a su cuidado sobre la muerte del bebé. Puede explicarles que el bebé murió de SIDS y que nadie tiene la culpa, especialmente ninguno de ellos.

Asegúreles que SIDS no es común y que sólo pasa a los bebés. Use términos directos como “murió” y “muerte” para que los niños aprendan que la muerte es parte natural de la vida. Si usa frases

como “se fue” o “se durmió”, puede confundirlos y darles miedo.

Anime a los niños a que le hagan preguntas. Ya que les es difícil expresarse con palabras, déjelos que se expresen por medio de juegos, libros u otras actividades. Conteste todas sus preguntas honestamente. Dígalos cómo se siente usted. Su función es explicar los hechos sobre la muerte. Deje que los padres expliquen el significado de ésta de acuerdo a sus propias creencias religiosas y culturales.

LO QUE LOS PADRES PUEDEN SENTIR

Los padres del bebé pueden preguntarle repetidamente sobre cómo ocurrió la muerte. En algunos casos, pueden aún culparle por la muerte del bebé. Hasta que se establezca el diagnóstico de SIDS, usted y los padres estarán nerviosos y ansiosos por saber la causa de la muerte.

Los padres de los otros niños van a querer saber los detalles sobre la muerte. Explíqueles los hechos y lo que les ha dicho a sus niños.

Accesorios de cama seguros

Asegúrese que el bebé duerma sobre un colchón firme u otra superficie consistente. Los bebés no deberían dormir en camas de agua, sofás u otras superficies suaves. No use cobijas o colchas esponjosas debajo del bebé, ni lo ponga a dormir sobre cuero de borrego, almohadas u otros materiales esponjosos.

Retire los juguetes de peluche, bandas esponjadas y almohadas de la cuna mientras el bebé esté durmiendo. Asegúrese que el colchón calce bien en la cuna y que reúna las normas actuales de seguridad.

Recomiende para los bebés pijamas de material de cobija. Pero, si se debe usar una frazada o cobija, asegúrese que los pies del bebé estén al pie de la cuna y meta una cobija delgada alrededor del colchón de la cuna, que vaya solamente hasta la altura del pecho del bebé. Esto ayuda a asegurar que la cabeza del bebé permanezca descubierta mientras duerme y que se mantenga boca arriba.

Un ambiente libre de humo

Mantenga un ambiente libre de humo alrededor de su bebé. Nadie debería fumar alrededor de los niños a su cuidado. Los bebés que están expuestos al humo de fumadores tienen mayor riesgo de SIDS. Además, los bebés y niños pequeños que respiran humo contraen más resfríos y otras enfermedades.

Temperatura

Los bebés deberían estar abrigados, pero no calientes. Vista al bebé con la misma cantidad de ropa que usted esté usando. Mantenga aquellas áreas donde el bebé duerme a una temperatura agradable para usted.

DESPUES DE LA EMERGENCIA

La investigación... Qué va a pasar

Siempre que ocurre una muerte inexplicada, la ley exige que se realice una investigación para encontrar la causa de muerte. Varias personas van a pedirle la misma información. La investigación puede ser difícil para usted y otras personas cercanas al bebé.

Los investigadores necesitan su colaboración. Puede ser que le pidan detalles relacionados con la muerte del bebé como: la hora/ el lugar en que vio al infante por última vez y con quién; hora, posición, y condición del bebé cuando lo encontraron y quién lo encontró; las últimas horas de comida; y cualesquiera observaciones con relación a su comportamiento. Además, le pueden pedir ayuda de la siguiente manera:

- **Policía.** Le hará preguntas sobre la salud del bebé, su comportamiento, la hora de su siesta y otras cosas que pudo observar. Es posible que tomen fotos. Le pueden pedir que no entre al área donde murió el bebé o perturbar el área donde dormía.
- **Agencia de licencias.** Le hará preguntas similares a las de la policía. Además, le harán preguntas relacionadas con los reglamentos de las licencias. Una muerte causada por SIDS no es motivo para quitarle la licencia.
- **Médico forense.** Un investigador forense se comunicará con usted para hacerle más preguntas sobre las circunstancias de la muerte del bebé. Se realizará una autopsia.

La investigación cumple con tres propósitos. Ayudar a determinar la causa de muerte, aprender más sobre SIDS, y poder recordarle que nadie es culpable por una muerte de SIDS.

QUE MAS PUEDE HACER PARA AYUDAR

Aunque los pasos descritos en las páginas anteriores pueden ayudar a reducir el riesgo de SIDS, éste aún no se puede predecir ni prevenir. Una de las mejores maneras en las que los profesionales de cuidado infantil pueden posiblemente salvar la vida de un bebé, es aprender acerca de SIDS y las recomendaciones más actualizadas sobre el cuidado infantil.

Otras formas en las que usted y otras personas que cuidan a niños pueden ayudar a reducir la incidencia de SIDS son las siguientes:

- **Pregunte** a los padres sobre la posición en la que el bebé duerme usualmente y platique con ellos sobre la posición recomendada para dormir. Informe a los padres que su política es poner a los bebés a dormir boca arriba. Durante la plática, ofrezca a la familia información y materiales de Dormir Boca Arriba.
- **Establezca** reglas y ofrezca formularios de retiro de responsabilidad acerca de la posición para dormir. Existen excepciones a la regla general de dormir boca arriba. Si una familia insiste que su bebé duerma de lado o boca abajo, refiéralos a su proveedor de salud para obtener más información. Pida que el doctor o profesional médico le proporcione una confirmación firmada indicando que el bebé no debe dormir boca arriba.
- **Acuda** a programas educativos de SIDS en su comunidad para aprender más sobre SIDS. El California SIDS Program proporciona entrenamiento y educación para guarderías infantiles en todo los Estados Unidos a ningún costo. Para mayor información, llame al 1-800-369-7437.
- **Infórmese** sobre fuentes locales de apoyo e información y ofrézcalas a las familias cuando sea apropiado. El California SIDS Program proporciona materiales educativos e informativos de SIDS que se pueden ordenar por correo, teléfono o fax.

RARA VEZ, PERO SI PUEDE OCURRIR

Qué hacer si una guardería infantil u otra persona que cuida a niños nota que un bebé o niño no reacciona

- Revise su respiración: Mire, escuche y sienta.
- Llame a los paramédicos.
- Dele respiración cardiopulmonar (primeros auxilios o CPR).*
- Comuníquese con los padres del bebé o niño.
- Llame a una persona que le ayude—un adulto responsable para que le asista.
- Cuénteles a los otros niños a su cargo que algo malo está pasando. Retire a los niños del área de emergencia.



* CPR (en inglés) es el método de resucitar por medio de respiración cardiopulmonar. Para más información sobre CPR, llame a su oficina local de la Cruz Roja Americana o la Asociación Americana del Corazón. Todos deberían saber cómo dar respiración cardiopulmonar o CPR.